

# 7 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材口

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
1 木	ごはん	ぎゅうにくのしぐれに キャベツとちりめんのすのもの	ぎゅうにく(ちりめん) ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こめ	ごぼう こんにゃく(ほししいたけ) きょうねぎ しょうが キャベツ(ぎゅうり) ゆずす	657
2 金	こがた こめこ コッペパン	ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ とうもろこし	ハム たまご ぎゅうにゅう	ラーメン ごま ごまあぶら(こめこパン)	(ぎゅうり) にんじん こまつな とうもろこし	587
5 月	ごはん	ぶたにくのいらソース ぐだくさんみそしる	ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう(こめ)	にんにく いら にんじん なす えのきだけ たまねぎ	691
6 火	ごはん	さんまのかほすレモンに おひたし やさいとだいのいそに	さんまのかほすレモンに とりにく だいたひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう こめ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく グリンピース	668
7 水	こめこ コッペパン	パンプキンオムレツ やさいのカレーふうみスープ たなばたゼリー	パンプキンオムレツ ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも ゼリー こめこパン	たまねぎ にんじん(おくら) コーン	540
8 木	ごはん	ぶたキムチいため はるまき	ぶたにく はるまき ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら こめ	キムチ たまねぎ にんじん (ピーマン) キャベツ きくらげ いら にんにく	770
9 金	きりこみ こめこ コッペパン	セルフホットドッグ (ウイナー・キャベツ・ケチャップ) こめこシチュー	ウイナー とりにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも(こめこ) バター(こめこパン)	キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ	624
12 月	ごはん	とうふのちゅうかふうに バンバンジー バンバンジードレッシング	とうふ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん ドレッシング(こめ)	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	630
13 火	わかめ ごはん	じゃがいものそぼろに ごまあえ	とりにく さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが キャベツ こまつな	617
14 水	こめこ ココア コッペパン	マダイのフライ こまつなのソテー ミネストローネ	マダイのフライ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら バター じゃがいも マカロニ こめこココアパン	こまつな しめじ トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ セロリ	649
15 木	ごはん	ちくぜんに ひじきのすだちすあえ	とりにく えだまめ ひじき ちくわ(ちりめん) ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん たけのこ(ほししいたけ) (ぎゅうり) すだちす	587
16 金	こめこ コッペパン	にこみハンバーグ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも こめこパン	たまねぎ しめじ えのきだけ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン	585
19 月	ごはん	こまつしまさんハモとおくらのでんぶら てんつゆ みそしる	ハモのてんぶら たまご ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ(こめこ) あぶら こめ	おくら キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ(ほししいたけ) こまつな	663
20 火	(ごはん)	なつやさいカレー ナタデココいりフルーツミックス ふくじんづけ	ぎゅうにく えだまめ レンズまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ ナタデココ(こめ)	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす(ピーマン) しょうが にんにく みかん パイン おうとう	725

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校…650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。